

# carta al director



## Conservar el medio ambiente empieza por uno mismo

La retirada de las bolsas de plástico por parte de algunos grandes almacenes obliga a los consumidores a buscar alternativas. El Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid aconseja utilizar un carro, en lugar de bolsas de tela o ecológicas, normalmente preparadas para cargar mucho más peso del recomendable, unos cinco kilos por brazo.

Algunas compañías invitan a sus clientes a llenar un poco más las bolsas, para reducir así el número de bolsas de plástico que circula en los hogares. Sin embargo, esta medida va en contra de la correcta repartición del peso, ya que es mejor para la espalda cargar tres objetos de peso similar en cada mano, que llevar seis en una misma bolsa, cargada con un solo brazo.

Por otra parte se desaconsejan otra de las alternativas propuestas, las bolsas de tela, poliéster o lona. Éstas están preparadas para soportar entre 10 y 12 kilogramos de peso, una carga excesiva para cada brazo. Cargar más de 5 kilos por brazo, hacemos que nuestra columna cervical sufra, corriendo el riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas por el peso excesivo.

Los fisioterapeutas recomendamos que cuando el total de la compra supere los 10 kilos, se utilice un carro diseñado, preferiblemente, para poder ser empujado con las dos manos (en lugar de para "tirar" de él).

No obstante, este peso recomendado es orientativo. Hay factores personales, como el estado muscular, si se padece alguna patología previa, la edad, la distancia durante la que se transporta la carga etc., que hacen que el peso que cada persona pueda cargar sin lesionarse varíe.

El Colegio de Fisioterapeutas hace otra serie de recomendaciones a los compradores, con el fin de evitar posibles lesiones músculo-esqueléticas:

- Flexionar las piernas, en lugar de doblar la espalda, para coger productos situados por debajo de nuestras rodillas.
- Evitar levantar objetos pesados más allá de la altura del pecho.
- Solicitar ayuda del personal del establecimiento, o utilizar "escaleras" o plataformas, para alcanzar objetos a los que no

tengamos acceso, en lugar de realizar esfuerzos.

- No bajar la guardia a la hora de meter los objetos en el coche o cuando vayamos a colocarlos en nuestro hogar.

**Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**



Cerámica Barrasa S.A. • Avda. Castilla-La Mancha, Km. 11 - 45270 Moejón (Toledo) Telf: 925 36 00 72 Fax: 925 27 05 76

*Tradición y calidad en una sola pieza.*